

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Gratz dan Roemer (2004:42) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Regulasi emosi yang adaptif melibatkan modulasi pengalaman emosi daripada menghilangkan emosi tertentu. Modulasi rangsangan ini dianggap mengurangi urgensi yang terkait dengan emosi sehingga individu mampu mengendalikan tingkah lakunya.

Gross (1998:275) menyatakan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan individu memilikinya, bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Gyurak, Gross dan Etkin (2011:401) menjelaskan konstruk regulasi emosi dengan penekanan pada proses eksplisit dan implisit. Regulasi emosi secara eksplisit sebagai proses yang memerlukan upaya sadar untuk inisiasi dan menuntut beberapa tingkat pemantauan selama implementasi, dan terkait dengan beberapa tingkat wawasan dan kesadaran. Regulasi emosi secara implisit diyakini dibangkitkan secara otomatis oleh stimulus itu sendiri dan berjalan sampai selesai tanpa pemantauan dan dapat terjadi tanpa wawasan dan kesadaran.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Thompson (1994:27) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik (pengaruh regulasi pada perasaan individu) dan ekstrinsik (pengaruh regulasi pada lingkungan) yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Gross dan Thompson (2007:8) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif.

Eisenberg, Fabes, Guthrie dan Reiser (2000:137) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses memulai, mempertahankan, mengatur atau mengubah suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi yang dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi dalam mencapai tujuan individu. Sementara Hwang (2006:4) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah sebuah proses pengaturan pengalaman emosional untuk mencapai keinginan sosial dan memperoleh respon utama yang tepat secara fisik serta psikologis terhadap permintaan intrinsik dan ekstrinsik. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi.

Cole, Michel dan Teti (2004:76) menjelaskan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk menanggapi tuntutan pengalaman yang sedang berlangsung dengan cara yang dapat ditoleransi secara sosial dan cukup fleksibel untuk

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memungkinkan reaksi spontan serta kemampuan untuk menunda reaksi spontan yang diperlukan. Istilah regulasi emosi dapat menunjukkan dua jenis fenomena, yaitu emosi sebagai pengaturan dan emosi sebagaimana diatur. Fokus pada fungsi pengaturan emosi adalah mengatur proses internal (misalnya, perhatian, memori, kesiapan tindakan) dan komunikasi sosial, yang memungkinkan individu untuk bereaksi dengan cepat terhadap tuntutan situasional. Sedangkan, emosi yang diatur (misalnya, kontrol kognitif, internalisasi harapan sosial) memungkinkan individu untuk memantau, menunda, dan menyesuaikannya dengan kompleksitas dari tuntutan situasional.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi dan respon emosi yang dapat mengontrol perilaku untuk mencapai suatu tujuan yang sesuai dengan tuntutan situasional.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Gratz dan Roemer (2004:42) menjelaskan bahwa ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu yaitu:

a. *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi)

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut ketika menghadapi permasalahan.

b. *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi)

Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Keyakinan bahwa tidak ada keterbatasan dalam mengelola emosi secara efektif ketika dihadapkan pada situasi dengan emosi negatif.

c. *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan)

Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

d. *Control emotional responses* (kontrol respon emosi)

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi emosi adalah *acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan), dan *control emotional responses* (kontrol respon emosi).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitasnya. Berikut beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi antara lain:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Budaya

Kepercayaan yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi berarti *culturally permissible* (apa yang dianggap sesuai) dapat mempengaruhi cara individu merespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara meregulasi emosi (Holodynski & Friedlmeier, 2005; Lewis dalam Lewis, Jones, & Barret, 2008:314). Misalnya, menunjukkan kemarahan dianggap tidak sesuai dalam budaya Jepang yang tidak mentolerir agresi interpersonal..

b. Religiusitas

Watts (dalam Gross, 2007:504-507) menjelaskan bahwa agama memberikan kerangka makna komprehensif yang merupakan pusat dari kontribusinya terhadap regulasi emosinya. Kerangka kerja-religius dapat digunakan untuk memahami berbagai peristiwa dan keadaan yang biasanya secara emosional tidak stabil. Membingkai peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres merupakan aspek penting untuk mengatasi tekanan emosional, dan agama dapat memainkan peran kunci dalam *reframing*. Agama memiliki banyak sisi dan berpotensi berkontribusi pada cara orang mengatasi tekanan emosional dalam berbagai cara. Misalnya, dukungan komunitas religius, kerangka makna yang disediakan oleh keyakinan agama, dan rasa kehadiran dan dukungan tuhan semuanya mungkin berperan dalam pengaturan emosi.

c. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia individu dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi. Semakin tinggi usia individu semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia, menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol (Orgeta, 2009). Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa semakin bertambahnya usia, individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

d. Jenis Kelamin

Penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun non verbal sesuai dengan jenis kelaminnya (Simon & Nath, 2004). Perbedaan jenis kelamin dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah, penghinaan dan jijik, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas (Matsumoto, Takeuchi, Andayani, Kouznetsova & Krupp, 1998:155).

Laki-laki menggunakan strategi pengaturan emosi pemecahan masalah, perilaku, penekanan, dan eksternalisasi lebih dari yang dilakukan perempuan,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

termasuk menyalahkan orang lain, mengambil langkah aktif, dan terlibat dalam kegiatan yang mengganggu atau penghindaran seperti olahraga. Perempuan menggunakan lebih banyak strategi dukungan sosial; internalisasi strategi, seperti menyalahkan diri sendiri dan strategi yang berfokus pada emosi, seperti merenung, terdiri dari perhatian yang terfokus secara pasif pada pengaruh negatif daripada mengambil langkah aktif (Brody & Hall dalam Lewis, Jones, & Barret, 2008:400).

e. Kondisi Psikologis

Kondisi psikologis yang dimiliki oleh individu berbeda-beda, tergantung pada permasalahan yang dialami oleh masing-masing individu. Sejatinya, setiap individu memiliki reaksi psikologis pada saat menghadapi sebuah masalah atau cobaan, ada yang sudah mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi, namun ada juga yang tidak mampu mengontrol permasalahan yang dihadapi. Menurut Elkind (dalam Papalia, Old & Feldman 2008:562) bentuk-bentuk ketidakmampuan dari individu ini mendasari banyaknya perilaku beresiko dan *self-destructive* yang dilakukan.

f. Kemampuan Individu

Kemampuan yang dimiliki individu mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya. Kemampuan individu dalam mengontrol perilaku terutama ketika individu lebih memilih untuk menahan dirinya merupakan keterampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi positif maupun emosi negatif. Salah satu kemampuan individu yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah *self-compassion*. *Self-compassion*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merupakan pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami. Penggunaan *self-compassion* merupakan strategi yang berpotensi adaptif ketika remaja menghadapi emosi negatif (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller & Berking, 2014; Sirois, Kitner & Hirsch, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah budaya, religiusitas, usia, jenis kelamin, kondisi psikologis dan kemampuan individu seperti *self-compassion*.

B. Self-Compassion

1. Definisi *Self-Compassion*

Neff (2003:86) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Stuntzner (2014:43) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah area yang mulai muncul dalam penelitian sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental, emosional dan sebagai agen yang berguna dalam mengurangi pikiran dan perasaan negatif.

Self-compassion berbeda dengan *self-pity*, ketika individu merasa *self-pity*, individu akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain (Neff, 2003:88). Akibatnya, individu menjadi *over-identification*, yakni

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

individu menjadi begitu tenggelam dalam reaksi emosional subjektif sehingga sulit untuk mengadopsi perspektif yang lebih obyektif. Di sisi lain *self-compassion* membantu menerima permasalahan yang terjadi karena memahami bahwa setiap orang pasti memiliki permasalahan dalam bentuk yang berbeda-beda.

Germer (2009:33) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan terhadap diri sendiri, secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindar atas pengalaman yang tidak menyenangkan. Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri serta dapat menghadapi situasi-situasi yang terjadi di luar kendali individu.

Neff, Rude dan Kirkpatrick (2007:909) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan individu yang penting karena dapat membangkitkan kualitas kebaikan, keseimbangan, dan perasaan keterkaitan, membantu individu untuk menemukan harapan dan makna ketika menghadapi kesulitan hidup. Sebagaimana yang disampaikan oleh Gilbert dan Procter (2006:357) *self-compassion* juga dapat membantu mengaktifkan sistem penenangan diri, mengurangi rasa ancaman dan kesendirian.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah proses pemahaman pada peristiwa yang menyakitkan, mengecewakan, dan menyedihkan pada individu tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut

merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya yang menimbulkan ketenangan dalam menghadapi permasalahan.

2. Aspek-aspek *Self-Compassion*

Neff (2003:89) menjelaskan bahwa ada tiga aspek dalam *self-compassion*, yaitu:

a. Kebaikan Diri (*self-kindness*)

Self-kindness atau kebaikan diri adalah kemampuan untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan ataupun merasakan penderitaan dalam hidupnya. Sehingga komponen ini menerangkan seberapa jauh individu dapat memahami, memaknai kegagalannya dan tidak mengkritik diri atas peristiwa menyakitkan yang dialami.

b. Sifat Manusiawi (*Common Humanity*)

Common humanity atau sifat manusiawi adalah individu mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri.

c. Kesadaran Penuh (*Mindfulness*)

Mindfulness adalah kesadaran penuh atas situasi saat ini serta mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi yang menekan. Artinya, individu mampu melihat segala sesuatu yang terjadi dalam keadaan yang sebenarnya tanpa dilebih-lebihkan ataupun dikurang-kurangkan.

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek *self-compassion* adalah kebaikan diri (*self-kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Terdapat setidaknya empat faktor yang mempengaruhi *self-compassion* pada diri individu yaitu:

a. Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox dan Mullarkey (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jenis kelamin yang mempengaruhi tingkat *self-compassion*. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dan lebih sering menggunakan *self-talk* negatif dibandingkan laki-laki (Devore, 2013; Leadbeater, Kuperminc, Blatt & Hertzog, 1999).

b. Periode Kehidupan (Fase Perkembangan)

Terdapat asumsi bahwa tingkat *self-compassion* pada masa remaja lebih rendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain (Neff, 2003:95). Hal ini didasari bahwa peningkatan kemampuan kognitif remaja seperti meningkatnya kemampuan introspeksi, metakognisi, refleksi diri, dan kemampuan berpikir dari perspektif sosial juga membawa beberapa kewajiban baru dan tugas perkembangan yang berbeda. Hal ini membuat remaja terus mengevaluasi diri sendiri dan membandingkan dirinya dengan orang lain karena remaja berusaha untuk membangun identitas dan tempat dalam hirarki sosial.

Meskipun kemampuan kognitif remaja sudah berkembang, tetap saja masih ada ketidakmatangan kognitif yang menyelimuti. Misalnya seperti

imaginary audience dan *personal fable* (Elkind dalam Berk, 2012:532).

Imaginary audience yaitu remaja membayangkan bahwa penampilan dan perilaku adalah fokus dari perhatian orang lain, sedangkan *personal fable* yaitu remaja percaya bahwa pengalamannya bersifat unik dan orang lain tidak mungkin memahami apa yang remaja alami. Elkind (dalam Papalia, Old & Feldman, 2008:562) menjelaskan bentuk-bentuk ketidakmatangan dari remaja ini mendasari banyaknya perilaku beresiko dan *self-destructive* yang dilakukan remaja, dan memberikan kontribusi peningkatan *self-criticism*, perasaan terisolasi, dan *over-identification* dengan emosi yang dirasakan. Hal ini berarti bahwa *self-compassion* cenderung menjadi sangat diperlukan terlebih karena kurangnya kemampuan ini selama periode kehidupan remaja.

c. Lingkungan Keluarga

Pengasuhan yang individu terima pada masa awal perkembangannya sangat mempengaruhi tumbuh-kembangnya *self-compassion* di dalam diri remaja (Neff, 2003:94). Individu yang mengalami kehangatan di dalam keluarga, memiliki hubungan yang saling mendukung, dan merasa bahwa orangtua sangat memahami dan penuh kasih sayang terhadap remaja akan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu dengan orangtua yang dingin atau sangat kritis (mengalami *abuse* baik secara psikologis, seksual, maupun fisik ketika masih anak-anak), maka individu tersebut akan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Budaya

Jika membicarakan mengenai perbedaan budaya, maka budaya yang menjadi perbandingan adalah antara budaya Timur dan Barat dengan konsep individualistik dan kolektivistik. Individu dari budaya kolektivis umumnya memiliki *interdependent sense of self* yang lebih dibandingkan individualis, maka dari itu diharapkan orang-orang Asia memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dari orang Barat. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Neff, Pisitsungkagarn dan Hsieh (2008) yang menemukan bahwa orang-orang Asia memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan orang Barat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* adalah jenis kelamin, fase perkembangan, lingkungan keluarga, dan budaya.

C. Kerangka Berpikir

Permasalahan-permasalahan yang dialami remaja dalam kehidupannya dapat mempengaruhi kondisi emosional. Kondisi emosional yang negatif dapat menjadi tekanan yang menyiksa bagi sebagian remaja. Adanya kemampuan mengelola emosi, dapat membantu remaja dalam menghadapi tekanan yang dialami dengan mengontrol dirinya untuk tidak berperilaku secara impulsif. Namun, jika remaja tidak memiliki keterampilan untuk mengatur emosi, maka remaja lebih cenderung melakukan perilaku berisiko dalam upaya mengatasi emosi negatif yang terjadi (Hessler & Katz, 2010:2).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kemampuan mengelola emosi menjadi penting bagi remaja untuk dapat berperilaku secara konstruktif dalam menghadapi berbagai masalah. Maka, untuk menghadapinya diperlukan kemampuan yang efektif dalam pengendalian emosi yang disebut dengan regulasi emosi. Menurut Gratz dan Roemer (2004:42) regulasi emosi mencakup upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi menurut Gratz dan Roemer (2004:42) dilihat dari empat aspek, yaitu *acceptance of emotional response* (penerimaan respon emosional), *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal directed behavior* (terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan), dan *control emotional responses* (mengendalikan respon emosional). Secara singkat Gratz dan Roemer mengatakan remaja dapat mengelola emosi dengan baik, jika mampu melakukan kontrol perilaku menggunakan cara yang efektif dan tepat untuk mengatasi emosi negatif sehingga dapat melakukan sesuatu dengan baik.

Remaja terlebih dahulu harus bisa mengatasi emosi-emosi negatif dengan memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi tekanan yang terjadi. Memiliki sikap belas kasih (*self-compassion*) terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi-emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih pada diri sendiri disebut *self-compassion*. Konsep tentang *self-compassion* mempunyai peran cukup besar dalam pengembangan emosi, khususnya *coping* dan regulasi emosi (Neff, 2003:91).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Neff (2003:87) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah pemberian pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan dan kegagalan, memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari kondisi manusia pada umumnya, dan memiliki kesadaran penuh dari situasi yang dialami sehingga tidak terlalu melebih-lebihkan situasi. Neff (2003:89) menjelaskan *self-compassion* terdiri dari 3 aspek yaitu kebaikan diri (*self-kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*) dan perhatian penuh (*mindfulness*).

Aspek *self-kindness* adalah melibatkan diri dengan baik saat menghadapi tekanan dan permasalahan (Neff, 2003:89). Misalnya, ketika remaja mengalami kegagalan atau memiliki permasalahan, remaja yang memiliki *self-compassion* cenderung memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, perhatian, dan kepedulian. Remaja menghadapi masalah dan kekurangan tanpa mengkritik diri sendiri, sehingga dapat melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Allen dan Leary (2010:107) menjelaskan memperlakukan diri sendiri dengan baik dilakukan dengan cara memberi istirahat pada diri secara emosional atau terlibat dalam tindakan mental kebaikan, seperti *self-talk* yang positif, berlapang dada dan memaafkan. Dengan tindakan tersebut, remaja dapat merasakan segala sesuatu tanpa menghakimi diri sendiri sehingga membuat remaja dapat lebih menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak cenderung meledak-ledak saat mengalami emosi (Gratz & Roemer, 2004:47).

Hal ini ditandai oleh meningkatnya pengaruh positif, seperti penerimaan dan penilaian positif, pemulihan lebih cepat, reaktivitas lebih rendah terhadap stres dan berhubungan negatif dengan strategi penanggulangan yang

sehingga remaja tidak terbawa emosi (Neff, 2003:89). Ketika dihadapkan pada permasalahan dan penderitaan, remaja tidak cenderung memikirkan negatif situasi dan tidak terlalu terfokus dalam emosi. *Mindfulness* memungkinkan remaja untuk mendapatkan kejelasan perspektif, dan keseimbangan emosional yang lebih besar. Hal ini memungkinkan remaja untuk menemukan suatu cara dalam mengurangi emosi negatif sehingga dapat mengendalikan respon emosional dan tingkah lakunya (Gratz & Roemer, 2004:43).

Berdasarkan penjelasan aspek *self-compassion* di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki *self-compassion* akan memperlakukan dirinya dengan kepedulian saat mengalami emosi negatif, dan memiliki kesadaran penuh atas situasi yang dialaminya sehingga remaja tidak akan memikirkan secara terus menerus (ruminasi) pengalaman yang menimbulkan emosi negatif. Hal ini dapat dipahami bahwa remaja tidak akan terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya dan mampu mengelola emosi yang dimiliki dengan adaptif. Regulasi emosi yang adaptif melibatkan modulasi pengalaman emosi daripada menghilangkan emosi tertentu. Modulasi rangsangan ini dianggap mengurangi urgensi yang terkait dengan emosi sehingga individu mampu mengendalikan tingkah lakunya.

Self-compassion dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional yang berguna, yakni perasaan menyakitkan atau menyedihkan tidak dihindari, namun justru dimunculkan dalam kesadaran dengan kebaikan diri, rasa kemanusiaan bersama dan perhatian penuh (Neff, 2003:89). Hal ini karena seluruh aspek *self-compassion* merupakan keseluruhan dari keadaan penuh perhatian yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dimiliki oleh remaja, yang dapat digunakan untuk melakukan strategi regulasi emosi yang berfungsi untuk mencapai suatu tujuan, dengan mengontrol emosi negatif dan menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif. Sehingga yang muncul adalah kebaikan untuk mengontrol emosinya. Kebaikan diri akan membawa hal positif, yang berpotensi dan mendorong remaja menuju perubahan perilaku dengan cara yang lebih efektif. Maka, jika remaja memiliki *self-compassion* yang tinggi, remaja akan memiliki pemahaman yang lebih jelas tentang situasi langsung dirinya sehingga mampu mengontrol emosi secara efektif dalam menghadapi permasalahan dan situasi yang menekan.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi regulasi emosi pada remaja. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin rendah regulasi emosi pada remaja.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.